

大久保だより 4月号



もっと身近に、
もっとしあわせに

さいたま市立大久保公民館 令和6年4月1日発行 No.276

〒338-0815 さいたま市桜区五関 839-2 電話・FAX 048-854-8441

生きがい健康づくり教室

「大げやき学級・前期」(再掲)

月日・曜日	講座内容	講師
5月14日(火)	歌って・笑って・十得講座	歌謡漫談家 上松 市子 氏
5月21日(火)	健康声磨きで誤嚥予防	一般社団法人 日本声磨き普及協会 代表理事 佐藤 恵 氏
5月28日(火)	免疫力を高める食事	(株)ベネッセシニアサポート 管理栄養士 梅田 史織 氏
6月4日(火)	顕微鏡で探る生物と細胞の秘密	NPO 埼玉たのしい科学ネットワーク 代表 清水 龍郎 氏
6月11日(火)	模型で探る宇宙への遥かな道	NPO 埼玉たのしい科学ネットワーク 代表 清水 龍郎 氏
6月18日(火)	エンディングノートの書き方	埼玉県金融広報アドバイザー 本岡 藤栄 氏
6月25日(火)	悪徳商法と特殊詐欺について	埼玉県金融広報アドバイザー 根橋 好美 氏
7月2日(火)	樹木の話	埼玉県郷土文化会 理事 秦野 昌明 氏
7月9日(火)	文学講座(古今和歌集①)	文学講師 西巻 和子 氏
7月16日(火)	文学講座(古今和歌集②)	文学講師 西巻 和子 氏

- ◆時間 10時～11時30分 ※全10回の連続講座です。
- ◆会場 大久保公民館 3階 体育室
- ◆対象 市内在住の65歳以上の方(なるべく7回以上参加できる方)
- ◆定員 70人 ◆費用 無料
- ◆持ち物 体育室用上履き、筆記用具、飲み物
- ◆申込み 4月9日(火)から4月23日(火)までに、公民館窓口または電話でお申込みください。定員を超えた場合は抽選となります。
- ◆抽選結果確認 4月26日(金)から公民館窓口または電話で確認をお願いします。(大久保公民館 電話:048-854-8441)

シニア健康体操教室「腰掛貯筋体操」

- ◆内容 椅子に腰掛けたままでできる簡単な体操です。顔、上半身、下半身の筋肉の柔軟性を伸ばし、いつまでも動ける身体を作ります。
- ◆日時 令和6年5月22日・29日、6月5日の水曜日(全3回)
10時～11時30分
- ◆会場 大久保公民館 3階 体育室
- ◆対象 市内在住の65歳以上の方
(全3回参加可能な方)
- ◆定員 30名(抽選)
- ◆費用 無料
- ◆講師 峯田 めぐみ 氏(体操指導者)
- ◆持ち物 体育館履き(運動靴)、タオル、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
- ◆申込み 4月18日(木)から5月2日(木)までに、公民館窓口、または電話でお申込みください。
- ◆抽選結果確認 5月8日(水)から、公民館窓口、または電話でご確認ください。
- ◆問合せ 大久保公民館 電話 048-854-8441



休館日のお知らせ

■4月休館日(予定)

4月30日(火) 施設保守点検

■5月休館日(予定)

5月10日(金) 空調設備点検

5月23日(木) 消防設備点検



生涯学習相談『えらベル』

生涯学習相談ボランティアが、みなさんの相談をお待ちしています。

- ◆公民館などで活動する会員募集サークルを紹介します。
- ◆市内で開催される講座・イベントなど生涯学習に関する情報を提供します。

- 相談日 令和6年4月10日(水)・24日(水)
- 時間 10時～13時
- 会場 生涯学習総合センター
シーノ大宮センタープラザ7階
(大宮駅西口 徒歩5分)
- 申込み 不要です。当日会場へお越しください。
- 問合せ 生涯学習総合センター
電話：048-643-5651
FAX：048-648-1860



公民館利用にあたってのお願い

- 体育室は土足禁止です。ご利用の際は、室内履きを必ずお持ちください。
(公民館主催事業に参加する場合も同様です。)
- 各部屋への入室(鍵の受渡し)は、開始15分前からです。
- 机、障子、ガラス等を破損した場合は、必ず事務室へお申出ください。
- 利用後は必ず清掃を行い、机や椅子を移動した場合は元の位置に戻してください。
- 施設を利用しない場合は、速やかに取消しをしてください。



大久保地区社会福祉協議会主催事業

◎親子の広場 子育てサロン (共催：子育て支援センターさくら)

今月は「折り紙あそび 手あそび」です。

- 日時 令和6年5月11日(土) 10時～11時30分
- 会場 大久保公民館 3階 体育室
- 対象 桜区在住の乳幼児(兄弟姉妹可)とその保護者
- 定員 15組(先着順) ■費用 無料
- 持ち物 体育室用上履き、タオル、飲み物、運動できる服装
- 申込み 4月4日(木)から、子育て支援センターさくらへ、電話でお申込みください。(電話：048-859-3031)



◎シニアサロン

大人も楽しめる読み聞かせ、懐かしい歌を歌いながら交流しましょう!

- 日時 令和6年5月17日(金) 13時30分～15時30分
- 会場 **大久保東公民館** 2階 視聴覚室
- 対象 桜区在住の65歳以上の方
- 定員 30名(先着順) ■費用 無料
- 申込み 4月4日(木)から、大久保地区社会福祉協議会へ、電話でお申込みください。(電話：048-678-3751)

◎第10回グラウンド・ゴルフ大会

- 日時 令和6年5月30日(木) ※9時現地集合(9時15分開会、9時30分開始)
(雨天時、順延なし)
- 会場 八王子公園スポーツ施設・与野八王子サッカー場(中央区八王子4-1)
- 対象 大久保地区在住の65歳以上の方 ■費用 500円
- 申込み 5月10日(金)16時までに、大久保地区社会福祉協議会へ、電話でお申込みください。(電話：048-678-3751)
- 問合せ **大久保地区社会福祉協議会** 電話:048-678-3751(平日10時～16時)
※不在の場合は、留守番電話に事業名、氏名、電話番号を入れてください。